

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – MAIO 2024**

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|--------------------------|---|--|---------------------------|
| 29 de abril a 03 de maio | Equipamentos e Sistemas: Consultório Técnico Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial) | Esclareça as suas dúvidas sobre os conteúdos das ações efetuadas e conheça algumas Dicas e Curiosidades do mundo digital Aplicações: <i>Windows</i> e <i>Android</i> | 18 de março a 19 de abril |
| | Equipamentos e Sistemas: Consultório Técnico Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial) | Esclareça as suas dúvidas sobre os conteúdos das ações efetuadas e conheça algumas Dicas e Curiosidades do mundo digital Aplicações: <i>Windows</i> e <i>Android</i> | |
| 06 a 10 de maio | Fotografia com o Telemóvel Presencial – Centro de Convívio Álvares Cabral - Porto Manhã: 10:00 às 13:00 | Aprenda a tirar o máximo partido da câmara do seu telemóvel. Conheça os parâmetros disponíveis para obter melhores resultados no momento da captura. Faça pequenas edições usando aplicações já disponíveis no seu dispositivo. | |
| | Internet e Comunicação: Como Navegar Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial) | Aprenda a utilizar a <i>Internet</i> com o máximo de segurança, a implementar comportamentos preventivos, a utilizar os diversos navegadores e a efetuar pesquisas sobre assuntos do seu interesse, arquivando-as em Favoritos/Marcadores. Aplicações: <i>Edge, Chrome, Google e Bing</i> | |
| | Fotografia com o Telemóvel Presencial – Centro de Convívio Costa Cabral - Porto Tarde: 14:30 às 17:30 | Aprenda a tirar o máximo partido da câmara do seu telemóvel. Conheça os parâmetros disponíveis para obter melhores resultados no momento da captura. Faça pequenas edições usando aplicações já disponíveis no seu dispositivo. | |
| 07 a 28 de maio | Internet e Comunicação: Como Navegar Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial) | Aprenda a utilizar a <i>Internet</i> com o máximo de segurança, a implementar comportamentos preventivos, a utilizar os diversos navegadores e a efetuar pesquisas sobre assuntos do seu interesse, arquivando-as em Favoritos/Marcadores. Aplicações: <i>Edge, Chrome, Google e Bing</i> | |
| | Melhorar a Autoestima Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 10:00 às 12:00 Decorre nos dias 07, 09, 14, 16, 21, 23 e 28 de maio | Aprenda e coloque em prática os métodos de construção para uma autoestima estável, valorizando-se e tendo confiança em si. Ter uma autoestima estável não é uma tarefa fácil e é um trabalho contínuo. | |
| 13 a 17 de maio | Calendário Google (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 | Aprenda como gerir o seu tempo utilizando a ferramenta Calendário <i>Google</i> . Crie eventos e tarefas com notificações para nunca se esquecer de um compromisso. | |
| | Internet e Comunicação: Redes Sociais Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (presencial) | Aprenda a utilizar as redes sociais para comunicar, recorrendo a mensagens escritas, voz e vídeo, os procedimentos de criação de conversas, mensagens e contactos, e principalmente os cuidados a ter com a privacidade e segurança <i>online</i> . | |
| | Calendário Google (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30 | Aprenda como gerir o seu tempo utilizando a ferramenta Calendário <i>Google</i> . Crie eventos e tarefas com notificações para nunca se esquecer de um compromisso. | |
| | Internet e Comunicação: Redes Sociais Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (presencial) | Aprenda a utilizar as redes sociais para comunicar, recorrendo a mensagens escritas, voz e vídeo, os procedimentos de criação de conversas, mensagens e contactos, e principalmente os cuidados a ter com a privacidade e segurança <i>online</i> . | |

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por e-mail: formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Inscreva-se na sua área reservada acedendo ao Espaço do Beneficiário no Portal dos SSAP em www.ssap.gov.pt

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por e-mail.

Nota: As ações realizam-se no formato presencial ou *online* e obedecem a pagamento prévio de 5,00 € por cada ação, a efetuar através de transferência bancária (NIB a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após envio do comprovativo de pagamento até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e no Porto, nos Centros de Convívio de Álvares Cabral e Costa Cabral. Quanto à formação *online*, implica possuir equipamentos informáticos (pc/portátil/telemóvel/tablet) e com ligação à *internet*, devendo o formando escolher a(s) ação(ões) nos horários que pretende, tendo atenção para que não haja sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.

**FORMAÇÃO PRESENCIAL E À DISTÂNCIA
SENIORES
TIC/TEMÁTICAS – MAIO 2024**

| DATAS | CURSOS | CONTEÚDOS | PERÍODO DE INSCRIÇÃO |
|--------------------------|--|---|--------------------------|
| 16 de maio a 25 de junho | Chi Kung: Elemento Fogo Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 3.ªs e 5.ªs das 15:45 às 17:15 Decorre nos dias 16, 21, 23 e 28 de maio e 04, 06, 11, 18, 20 e 25 de junho | O <i>Chi Kung</i> é a raiz do <i>Tai Chi</i> e do <i>Kung Fu</i> . Significa “arte de manipular com êxito a energia”. Através de conteúdos teórico-práticos, conheça/aprenda os benefícios e pratique alguns exercícios que podem ser feitos deitados, sentados ou em pé para harmonizar e revitalizar a sua energia. | 18 de março a 10 de maio |
| 20 a 24 de maio | Dicas e Dúvidas de Informática (Online) Manhã: 09:15 às 10:45 ou das 11:00 às 12:30 | Esclareça as suas dúvidas, atualize conhecimentos e aprenda a usar vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...). | |
| | Internet e Comunicação: E-mail Gmail Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (<i>presencial</i>) | Aprenda a utilizar o serviço de <i>e-mail Gmail</i> , conhecendo os procedimentos necessários à utilização e configuração da conta, criação de contactos, composição e envio de mensagens com anexos, e as vantagens e riscos associados ao <i>e-mail</i> . Aplicações: Serviço <i>webmail Gmail</i> | |
| | Dicas e Dúvidas de Informática (Online) Tarde: 14:15 às 15:45 ou das 16:00 às 17:30 | Esclareça as suas dúvidas, atualize conhecimentos e aprenda a usar vários dispositivos informáticos (computador, telemóvel, <i>tablet</i> ...). | |
| | Internet e Comunicação: E-mail Gmail Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (<i>presencial</i>) | Aprenda a utilizar o serviço de <i>e-mail Gmail</i> , conhecendo os procedimentos necessários à utilização e configuração da conta, criação de contactos, composição e envio de mensagens com anexos, e as vantagens e riscos associados ao <i>e-mail</i> . Aplicações: Serviço <i>webmail Gmail</i> | |
| | Prevenção de Osteoporose (Online) Tarde: 14:45 às 16:00 ou das 16:10 às 17:30 | Aprenda a prevenir/minimizar a osteoporose. Uma dieta rica em cálcio e vitamina D, além de atividades físicas adequadas, pode ajudar bastante na prevenção desta doença crónica. | |
| 23 de maio a 02 de julho | A Importância de parar e o Elemento Terra (Online) Manhã: 3.ªs e 5.ªs das 09:30 às 11:00 Decorre nos dias 23 e 28 de maio, 04, 06, 11, 18, 20, 25 e 27 de junho e 02 de julho | Através de exercícios práticos aprenda a criar espaço no seu dia para abrandar, observar e criar o seu próprio ritmo. Treine a quietude no movimento e o movimento na quietude. | |
| 27 a 31 de maio | Equipamentos e Sistemas: Consultório Técnico Online e Presencial – Centro de Convívio Guerra Junqueiro – Lisboa Manhã: 10:00 às 11:30 (<i>online</i>) Manhã: 10:00 às 13:00 (<i>presencial</i>) | Esclareça as suas dúvidas sobre os conteúdos das ações efetuadas e conheça algumas Dicas e Curiosidades do mundo digital Aplicações: <i>Windows</i> e <i>Android</i> | |
| | Equipamentos e Sistemas: Consultório Técnico Guerra Junqueiro – Lisboa Tarde: 14:30 às 16:00 (<i>online</i>) Tarde: 14:30 às 17:30 (<i>presencial</i>) | Esclareça as suas dúvidas sobre os conteúdos das ações efetuadas e conheça algumas Dicas e Curiosidades do mundo digital Aplicações: <i>Windows</i> e <i>Android</i> | |

Informações: Serão prestadas pela equipa de formação por *e-mail*: formacao@ssap.gov.pt

Forma de inscrição: Inscreva-se na sua área reservada acedendo ao Espaço do Beneficiário no Portal dos SSAP em www.ssap.gov.pt

Seleção: Todos os selecionados serão confirmados por *e-mail*.

Nota: As ações realizam-se no formato presencial ou *online* e obedecem a pagamento prévio de 5,00 € por cada ação, a efetuar através de transferência bancária (NIB a indicar aquando da comunicação da seleção). A participação na ação será somente confirmada após envio do comprovativo de pagamento até à data limite indicada. A formação presencial, em Lisboa, realiza-se no Centro de Convívio da Guerra Junqueiro e no Porto, nos Centros de Convívio de Álvares Cabral e Costa Cabral. Quanto à formação *online*, implica possuir equipamentos informáticos (pc/portátil/telemóvel/tablet) e com ligação à *internet*, devendo o formando escolher a(s) ação(ões) nos horários que pretende, tendo atenção para que não haja sobreposições. Os horários apresentados são à hora legal de Portugal Continental.